Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka

Aneta Kwaśny

11/05/2016

„Poczucie własnej wartości (…) to zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucia, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań”.

N.Branden
„Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości”, GWP, 2007



Istnieją bezpośrednie sposoby przejawiania się poczucia własnej wartości w zachowaniu lub postawie osoby, której poczucie własnej wartości jest wysokie. Należą do nich:

- widoczna przyjemność czerpania radości z życia, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne;
- widoczna harmonia między werbalną i niewerbalną częścią komunikowania się z innymi, przejawiająca się spokojem i zgodnością pomiędzy tym, co mówimy i robimy oraz tym, co widoczne jest w naszych ruchach, reakcjach ciała;
- otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, która przejawia się otwartością w mówieniu zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak io porażkach, czy brakach osobistych;
- łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiającą się w gotowości do przyznawania się do błędów;
- swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia;
- otwartość i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości;
- w przypadku pojawienia się uczucia niepokoju lub niepewności, nie wydają się one przerażające, a akceptowanie ich pozwala łatwiej się od nich zdystansować;
- poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie;
- elastyczność w reagowaniu na nowe sytuacje lub wyzwania, kreatywność i własna inwencja w reakcjach, wywołana wiarą we własny umysł i możliwość odniesienia sukcesu;
- asertywność;
- umiejętność zachowania harmonii i godności w sytuacjach stresu.

Wiele czynników wpływa na budowanie się poczucia własnej wartości. Oprócz predyspozycji genetycznych, znaczącą rolę ma wychowanie. Badania pokazują, że największym źródłem poczucia własnej wartości są rodzice, którzy podczas codziennych kontaktów z dzieckiem modelują jego poczucie własnej wartości.

Jakie zachowania i postawy rodziców wpływają na budowanie się poczucia własnej wartości u dziecka?

Ważne, by rodzice wychowywali dzieci z szacunkiem i miłością, dawali dziecku odczuwać swoją życzliwość i akceptację. Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- wytyczają granice;
- uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując rożne działania, przejmuje nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym również dziecko);
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Takie zachowania budują postawę daleką od poczucia bezradności, przejawiającą się wiarą we własne możliwości i kompetencje. Wytwarzają nastawienie przejawiające się w zdaniu: „mogę sobie poradzić, potrafię” a nie „nie dam rady, poniosę klęskę”. Dziecko, ucząc się i doświadczając nowych wyzwań, ma szansę odnosić sukcesy. Ważną rolą rodziców jest wzmacnianie w dziecku wszystkiego tego, co pozytywne. Każde osiągnięcie, nawet drobny sukces, sytuacja, w której dziecko podejmuje samodzielną inicjatywę lub gdy udaje mu się samodzielnie przezwyciężyć jakąś trudność, jest ważnym powodem do pochwał i podkreślenia faktu, że ma ono prawo być z siebie i swoich osiągnięć dumne.

„Mamo nie umiem…”

W procesie uczenia się i doświadczania nowych sytuacji naturalne są również porażki i pojawiające się w dziecku uczucie bezradności. Dziecko w takich momentach bardzo potrzebuje wsparcia i akceptacji rodziców. Okazane w takich sytuacjach zrozumienie dla trudności, brak ocen, ośmieszania, pokazanie, że celem nie jest bycie perfekcyjnym, bardzo pomaga dziecku w budowaniu poczucia własnej wartości. Jednak budowanie poczucia własnej skuteczności nie oznacza, że nie akceptujemy uczucia bezradności, które może się pojawiać w dziecku. Akceptacja wszelkich przeżywanych uczuć jest bardzo ważna, jednak istotne jest, by jednocześnie pokazywać dziecku, że uczucie bezradności nie jest czymś trwałym, stałym, niezmiennym, a tylko stanem przejściowym, chwilowym. Uczucie bezradności może pojawić się, ale można także podjąć szereg działań, które pozwolą to uczucie przezwyciężyć i odzyskać poczucie wpływu na swoje życie. Rodzice, chcący budować poczucie wartości u dziecka, okazują dziecku również swoją wiarę w jego dobroć. Zakładają z góry, że jest ono dobrą i wartościową jednostką, zasługującą na miłość i szacunek oraz zdolną do odwzajemniania tych uczuć i postaw. Dziecko konsekwentnie wychowywane w taki sposób, zaczyna postawy rodziców coraz bardziej uwewnętrzniać i odczuwać jako własne, tym samym budując własne poczucia wartości.